

DÉCEMBRE

LÉGUMES

*betterave, brocoli,
carotte, céleri rave, champignon,
chou blanc, chou de Bruxelles, chou fleur,
chou frisé, chou rouge, chou chinois,
citrouille, courge,
endive,
navet,
panais, patate douce, poireau,
pomme de terre, potimarron,
radis noir, rutabaga,
salsifis,
topinambour*



FRUITS

*ananas, avocat,
banane,
châtaigne, citron, clémentine,
datte,
grenade,
kaki, kiwi, kumquat,
mandarine, mangue,
orange, orange sanguine,
poire, pomelo, pomme*

